বৈদিক সন্ধ্যোপাসনাবিধি

শিখা বন্ধনঃ

গায়ত্রী মহামন্ত্র উচ্চারণপূর্বক মাথায় শিখা (টিকি) থাকলে তা বেঁধে নিতে হবে –

ওতম্ ভূর্ভুবঃ স্বঃ। তৎ সবিতুর্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধিয়ো য়ো নঃ প্রচোদয়াৎ।। (যজু০ ৩৬।৩)

অথ আচমন মন্ত্রাঃ

ডান হাতের তালুতে একটু জল নিয়ে নিম্নবর্ণিত মন্ত্রে তিনবার আচমন করতে হবে –
ওতম্ শং নো দেবীরভিষ্টয় আপো ভবন্তু পীতয়ে। শংয়োরভিস্রবন্তু নঃ। (ঋ০ ১০।৯।৪)

অথ ইন্দ্রিয় স্পর্শ মন্ত্রাঃ

এরপর বাম হাতের তালুতে জল নিয়ে ডান হাতের মধ্যমা ও অনামিকা আঙ্গুল দিয়ে জল স্পর্শ করতে হবে। *প্রথমে ডান দিকের, তারপর বাম দিকের অঙ্গ* –

ওতম্ বাক্ বাক্।। মুখে

ওতম্ প্রাণঃ প্রাণঃ।। নাসারন্ধ্রে

ওতম্ চক্ষুঃ চক্ষুঃ।। চোখে

ওতম্ শ্রোত্রম্ শ্রোত্রম্।। কানে

ওতম্ নাভিঃ।। নাভিতে

ওতম্ হৃদয়ম্।। হৃদয়ে

ওতম্ কণ্ঠঃ।। কণ্ঠে

ওতম্ শিরঃ।। মাথায়

ওতম্ বাহুভ্যাং য়শোবলম্।। উভয় বাহু ও কাঁধের সন্ধিস্থলে

ওতম্ করতল করপৃষ্ঠে।। উভয় হাতের তালু ও পৃষ্ঠদেশ স্পর্শ করতে হবে।

অথ মার্জন মন্ত্রাঃ

বিভিন্ন অঙ্গে জলের ছিটা দিতে হবে -

ওতম্ ভূঃ পুনাতু শিরসি।। মাথায়

ওতম্ ভুবঃ পুনাতু নেত্রয়োঃ।। দুই চোখে

ওতম্ স্বঃ পুনাতু কণ্ঠে।। কণ্ঠে

ওতম্ মহঃ পুনাতু হৃদয়ে।। হৃদয়ে

ওতম্ জনঃ পুনাতু নাভ্যাম্।। নাভিতে

ওতম্ তপঃ পুনাতু পাদয়োঃ।। উভয় পায়ে

ওতম্ সত্যং পুনাতু পুনঃ শিরসি।। মাথায়

ওতম্ খং ব্রহ্ম পুনাতু সর্বত্র।। সর্বাঙ্গে

অথ প্রাণায়াম মন্ত্রাঃ

ঈশ্বরের বিভিন্ন নামে মানসিক জপ করে কমপক্ষে তিনবার বা ঊর্ধ্বে একুশবার প্রাণায়াম

ওতম্ ভূঃ। ওতম্ ভুবঃ। ওতম্ স্বঃ। ওতম্ মহঃ। ওতম্ জনঃ। ওতম্ তপঃ। ওতম্ সত্যম্।। (তৈ০আ০ ১০।২৭)

অথ অঘমর্ষণ মন্ত্রাঃ

ওতম্ ঋতং চ সত্যং চাভীদ্ধাৎতপসোঽধ্যজায়ত। ততো রাত্র্যজায়ত ততঃ সমুদ্রো অর্ণবঃ।।

ওতম্ সমুদ্রাদর্ণবাদধি সংবৎসরো অজায়ত। অহোরাত্রাণি বিদধদ্বিশ্বস্য মিষতো বশী।।

ওতম্ সূর্য়াচন্দ্রমসৌ ধাতা য়থাপূর্বমকল্পয়ৎ। দিবং চ পৃথিবীং চান্তরিক্ষমথো স্বঃ। (ঋ০ ১০।১৯০।১-৩)

এই তিনটি মন্ত্র পাঠ করে পুনরায় **"ওতম্ শং নো দেবীরভিষ্টয়...নঃ।।"** এই মন্ত্রে তিনবার আচমন করতে হবে।

অথ মনসা পরিক্রমা মন্ত্রাঃ

ওতম্ প্রাচী দিগগ্নিরধিপতিরসিতো রক্ষিতাদিত্যা ইষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।১।।
ওতম্ দক্ষিণা দিগিন্দ্রোঽধিপতিস্তিরশ্চিরাজী রক্ষিতা পিতর ইষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।২।।
ওতম্ প্রতীচী দিগ্বরুণোঽধিপতিঃ পৃদাকু রক্ষিতান্নমিষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমঃ রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৩।।
ওতম্ উদীচী দিক সোমোধিপতিঃ স্বজো রক্ষিতাশনিরিষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমঃ রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৪।।
ওতম্ ধ্রুবা দিগ্বিষ্ণুরধিপতিঃ কল্মাষগ্রীবো রক্ষিতা বীরুধ ইষবঃ। তেভ্যো নমোঽধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৫।।
ওতম্ উর্ধ্বা দিগ্বৃহস্পতিরধিপতিঃ শ্বিত্রো রক্ষিতা বর্ষমিষবঃ। তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু। য়োঽস্মান্ দ্বেষ্টি য়ং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধ্মঃ।।৬।। (অ০ ৩।২৭।১-৬)

অথ উপস্থান মন্ত্রাঃ

ওতম্ উদ্বয়ং তমসস্পরি স্বঃ পশ্যন্তঽউত্তরম্।
দেবং দেবত্রা সূর্য়মগন্ম জ্যোতিরুত্তমম্।।(যজু০ ৩৫।১৪)
ওতম্ উদুত্যং জাতবেদসং দেবং বহন্তি কেতবঃ।
দৃশে বিশ্বায় সূর্য়ম্।। (যজু০ ৩৩।৩১)
ওতম্ চিত্রং দেবানামুদগাদনীকং চক্ষুর্মিত্রস্য বরুণস্যাগ্নেঃ।
আপ্রা দ্যাবাপৃথিবীঽঅন্তরিক্ষং সূর্য়ঽআত্মা জগতস্তস্থুষশ্চ স্বাহা।। (যজু০ ৭।৪২)
ওতম্ তচ্চক্ষুর্দেবহিতং পুরস্তাচ্ছুক্রমুচ্চরৎ। পশ্যেম শরদঃ শতং জীবেম শরদঃ শতং শৃণুয়াম শরদঃ শতং প্র ব্রবাম শরদঃ শতমদীনাঃ স্যাম শরদঃ শতং ভূয়শ্চ শরদঃ শতাৎ।। (যজু০ ৩৬।২৪)
পুনরায় **"ওতম্ শং নো দেবীরভিষ্টয়...নঃ।।"** এই মন্ত্রে তিনবার আচমন করতে হবে।

অথ গায়ত্রী মন্ত্রাঃ

ওতম্ ভূর্ভুবঃ স্বঃ। তৎ সবিতুর্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধিয়ো য়ো নঃ প্রচোদয়াৎ।।

অথ সমর্পণম্

হে ঈশ্বর দয়ানিধে ! ভবৎ কৃপায়াঽনেন জপোপাসনাদি কর্মণা ধর্মার্থকামমোক্ষাণাং সদ্যঃ সিদ্ধির্ভবেন্নঃ।।

অথ নমস্কার মন্ত্রাঃ

ওতম্ নমঃ শম্ভবায় চ ময়োভবায় চ। নমঃ শঙ্করায় চ ময়স্করায় চ। নমঃ শিবায় চ শিবতরায় চ।। (যজু০ ১৬।৪১)

।। ওতম্ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।